Ryhmäkuvaukset:

Kuntosaliharjoittelu vahvistaa monipuolisesti lihaksistoa ja parantaa tuki- ja liikuntaelimistön liikkuvuutta.

Lentopallo ylläpitää ja kohentaa kuntoa, vahvistaa koordinaatiokykyä sekä tarjoaa sosiaalisia ja rentouttavia hetkiä myös kesällä.

Sulkapallo kehittää liikkuvuutta ja tasapainoa sekä lisää hapenottokykyä. Oma maila mukaan.

Toimintapaikkojen osoitteet:

- Intiön hoivakoti, Upseerinkatu 2
- Kasarmin liikuntasali, Upseerinkatu 4
- Maikkulan monitoimitalo, Kangaskontiontie 3
- Rajakylän hoiva, Ruiskukkatie 2
- Urheilutalo, Rantakatu 15

KunnonLähde>65

- vertaisohjaajien ohjaamia maksuttomia liikunta- ja toimintaryhmiä eri puolilla kaupunkia yli 65-vuotiaille oululaisille
- mahdollisuus aktiiviseen osallistumiseen ja yhdessäoloon ryhmäläisenä ja / tai vapaaehtoisena vertaisohjaajana. Ryhmäläiset ja vertaisohjaajat toimivat vapaaehtoisesti ja omalla vastuullaan

Tervetuloa mukaan kesätoimintaan!

Oulun kaupunki
Hyvinvointipalvelut
KunnonLähde
P. 044 703 5881

http://www.ouka.fi/sote/ikaantyminen/kunnonlahde.html

OULU

KunnonLähde>65

Kesä 2016

16.5. – 4.9.2016

Viikko-ohjelma:

Maanantai

9.00–10.00 Kuntosali
(Maikkulan monitoimitalo)
ei 27.6. – 10.7.
10.00–11.00 Kuntosali (Intiön hoivakoti)
ei 27.6.- 31.7.

Tiistai

11.00 – 14.00 Kuntosali (Hiirosenkoti)
ei 27.6. – 31.7.

Keskiviikko

8.00 – 10.00 Kuntosali (Intiön hoiva)
ei 27.6. – 31.7.
9.00–10.00 Kuntosali
(Maikkulan monitoimitalo)
ei 27.6. -10.7.
10.00–12.00 Lentopallo (Urheilutalo)

Huom, 29.6. alkaen lentopallo Palolaitoksella ke klo 11.30 – 13.00

Torstai

9.30 – 12.30 Sulkapallo
(Kasarmi, liikuntasali)
19.5. – 4.8.
11.00 – 13.00 Kuntosali (Hiirosenkoti)
ei 22.6. – 31.7.

Perjantai

8.00 – 9.00 Kuntosali (Intiö)
ei 27.6 – 31.7.
9.30 – 11.30 Sulkapallo
(Kasarmi, liikuntasali)
20.5. – 5.8.
11.00 – 13.00 Kuntosali (Hiirosenkoti)
ei 22.6. – 31.7.

Intiön hoivan kuntosalivuorot

16.5. – 23.6. Normaali vuorot
27.6. – 31.7. Sali kiinni
1.8. – 2.9. Normaali vuorot

Hiirosen kodin kuntosalivuorot
ovat ryhmäläisten itsenäisessä käytössä

16.5. – 23.6.
Ma klo 11–12
Ti klo 11-13
To klo 11-13,
Pe klo 11-13

27.6. – 31.7.
Sali kiinni

1.8. – 2.9.
Ma klo 11-12
Ti klo 11-13
To klo 11-13
Pe klo 11-13

Rajakylän hoivan kuntosalilla ei ole tänä kesänä vuoroja.